

糖尿病の予防

成人の6人に1人が糖尿病及び予備軍です

糖尿病とは、インスリンが不足したり働きがにぶくなったりするために、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高い状態になる病気です。

糖尿病の初期は、自覚症状がないため、まずは、定期的な健診を受け、自分の血糖値（ヘモグロビンA1c）を知ることが大切です。血糖値が高い状態をそのままにしておくと、糖尿病が進行して合併症を引きおこしてしまいます。

特定健診などで血糖値が高めであったり、治療が必要と診断された場合は、医師の指示に従い、定期的に血糖値（ヘモグロビンA1c）を確認し、生活習慣の見直しに取り組みましょう！

※（ヘモグロビンA1c）とは：過去1～2ヶ月の平均的な血糖値の値。

<糖尿病予防のポイント>

- 1 食生活を見直そう①食べ過ぎないこと②必要な栄養素をバランスよくとること
- 2 アルコールは適量をまもる
- 3 ストレスをためすぎない
- 4 自分にできる運動を続ける
- 5 健診結果を詳しくみる

⇒ 保健センターでは、検査結果の見方と簡単な健康づくりのアドバイスをしています。

特定健診でのHbA1cの判定基準

正常値	特定保健指導対象	医療対象
HbA1c 5.1%以下	HbA1c 5.2%～6.0%	HbA1c 6.1%以上

※平成25年度の特定健康診査から、ヘモグロビンエイワンシーの表記が変わります。

★HbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）とは・・・

赤血球のなかで、酸素を運ぶヘモグロビンが、血液中のブドウ糖と結合してできたもので、過去1～2か月の平均的な血糖値の状態がわかります。

HbA1cの測定値表記には国際的に広く使用されているNGSP値と、日本でこれまで使用されてきたJDS値があります。平成25年度からNGSP値を使用することになりました。

例えば

JDS値

NGSP値

HbA1c 6.1% → HbA1c 6.5%

今までより、
 およそ0.4%
 高くなります。